Kiến thức thể hình: Tắm ngay sau khi tập nên hay không nên?

SHARE:

Bạn đã trang bị cho mình một số kiến thức thể hình cần thiết cho bạn chưa? Hôm nay Thể Hình Nam gửi cho bạn một kiến thức thể hình về tắm ngay sau khi tập.

Sau khi tập thể dục, ra mồ hôi, ướt át, nhễ nhại... Điều khiến không ít người nghĩ đến đó chính là vào ngay phòng tắm, và xối nước thật mát. Nhưng liệu điều đó có hẳn là tốt cho sức khỏe bạn cũng như có làm giảm đi hiệu quả sau buổi tập của bạn? Cùng Thể Hình Nam chia sẻ về kiến thức thể hình này nhé!



Kiến thức thể hình là điều mà các bạn Gymer cần phải biết nhé. Ngoài tập luyện ra thì các bạn cần phải hiểu biết về cách nghỉ ngơi, dinh dưỡng, sinh hoạt như thế nào cho phù hợp nữa!

Khi chúng ta tập thể dục, máu sẽ tăng lưu lượng đến các cơ bắp. Khi ngừng tập luyện, máu vẫn tiếp tục lưu thông một thời gian sau đó. Nếu bạn tắm bằng một vòi sen nóng ngay lập tức thì sẽ không làm cho nguồn cung cấp máu ngưng đi đến các bộ phận quan trọng khác, chẳng hạn như thiếu máu cục bộ tim và não, dễ cảm thấy chóng mặt, buồn nôn, yếu và cũng gây ra các bệnh nghiêm trọng khác.



Nếu tắm bằng nước lạnh ngay sau khi tập thể dục thì có hại hơn là có lợi nha các bạn. Khi cơ thể tăng cường sự trao đổi chất, các mạch co giãn và đổ mồ hôi nhiều. Nếu ngay sau khi tập thể dục tắm lạnh thì sẽ phá hỏng sự cân bằng của cơ thể – cơ thể không thể sản xuất một số lượng lớn nhiệt phân bố để đáp ứng nhiệt lạnh từ bên ngoài do đó dễ bị bệnh.

Lời khuyên dành cho bạn!



Mới tập xong còn mồ hôi mà tắm liền là không nên vì khi đó người bạn đang nóng nếu thay đổi nhiệt độ đột ngột bị nặng có thể dẫn tới tử vong. Do đó bạn nên để thân nhiệt ổn định trở lại, mồ hôi ráo hết rồi mới tắm. Đây là kiến thức trong đời sống chứ không riêng gì *kiến thức thể hình*. Ví dụ: bạn đi ngoài trời nắng, nhiệt độ nóng bạn chạy vô tắm liền dẫn tới nhiệt độ thay đổi, cơ thể chưa kịp thích ứng sẽ rất nguy hiểm. Và theo nghiên cứu các chuyên gia cho rằng cách tiếp cận chính xác là sau tập thể dục 10 đến 20 phút sau khi nghỉ ngơi (đặc biệt là cơ thể về gần mức bình thường hằng ngày) và sau đó tắm và tắm nước ấm là tốt nhất.

Theo nghiên cứu của các chuyên gia: tắm bằng nước lạnh sau khi tập thể dục có thể làm dịu các cơn đau cơ bắp nhưng có thể gây ra một cú sốc, thậm chí gây nguy hiểm cho cơ thể. Có những cách khác tốt hơn để giảm đau nhức cơ bắp và ngâm mình trong một bồn tắm ấm áp là sự lựa chọn tốt nhất cho bạn. Điều này vừa giúp lưu thông máu, vừa tạo cảm giác thư giãn và sẽ rất dễ chịu.

Thế nên, khi thực hiện các bài tập thể hình, máu được huy động đến các cơ bắp và sẽ tiếp tục lưu thông một thời gian sau khi ngừng tập luyện. Sử dụng một vòi sen nóng để tắm ngay lập tức không chỉ làm cho da khô, ngứa, nứt nẻ mà còn có thể gây hiện tượng chóng mặt, buồn nôn, thậm chí thiếu máu cục bộ ở tim và não cùng các bệnh nguy hiểm khác.



Mặt khác, việc lười tắm sau khi tập luyện cũng là điều hoàn toàn không nên. Sau khi tập luyện và đã có thời gian đủ nghỉ ngơi để cơ thể phục hồi lại như bình thường, và khô mồ hôi và tiếp theo đó chính là vào ngay phòng tắm, tận hưởng những giây phút mát mẻ, thoải mái nhất. vì sau khi tắm xong không chỉ giúp cơ thể thư giãn, sảng khoái, sạch sẽ mà còn giảm nguy cơ mắc các bệnh lây nhiễm hay ngoài da.

Chúc các bạn thành công!

NHÃN: Kiến thức thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/kien-thuc-hinh-tam-ngay-sau-khi-tap-nen.html

COMMENTS

B À I M Ớ I N H Ấ T

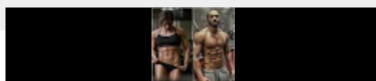
 N H Ạ C T H Ể H Ì N H

X e m t ấ t 

XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



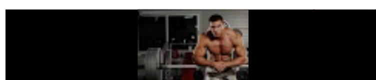
Left – Thần dược cho vòng 3
ắn là điểm thu hút nhất của mọi chị em phụ nữ....

- Vòng 3 cong vút với bài tập mông #19 Fire Hydrant Kick Right
  Fire Hydrant Kick Right là 1 trong những bài tập tăng kích thước vòng 3 tốt nhất. Chỉ cần...

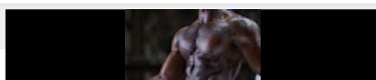


Raises – Kẻ thù của mông lép
nhiều chị em phụ nữ băn khoăn, không biết làm thế...

- ập mông #15 Crab Bridge
  Bạn có muốn tiêu diệt vòng mông 'xẹp lép' của mình không? Vòng 3 căng tròn chắc chắn luôn...

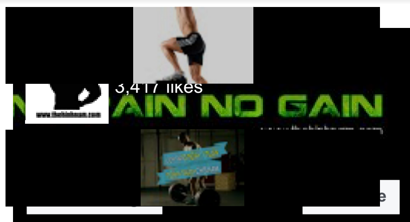


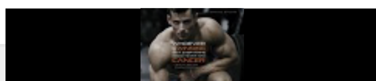
p mông #13 Clamshell Left
quá khó nếu bạn chăm chỉ luyện tập đều đặn, kết...



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

PAGE







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address... | Submit

-->